

IDENTIDADE E TRADIÇÃO NA DIETA ALIMENTAR PORTUGUESA

Ana Firmino

“Os hábitos alimentares, a dieta tradicional e os produtos que a integram fazem parte, são elementos importantes dessa identidade cultural. Trazem em si a marca de outras eras, são portadores de história”.

Maria Fernanda Machete (1991, p. 7)

Resumo: A riqueza gastronómica portuguesa tem constituído um ex-libris de algumas regiões e contribuído para o seu desenvolvimento económico-social e cultural. No entanto, a rápida penetração, no mercado português, de cadeias de restauração ligadas ao “fast-food”, têm levado a uma alteração nos nossos hábitos alimentares, sobretudo entre a população mais jovem que, no futuro, poderá vir a ter repercussões negativas na saúde pública.

A atribuição de Denominações de Origem ou Indicações Geográficas a vários produtos, permite zelar pela identidade e genuidade dos mesmos, respeitando a tradição secular e seleccionando o que de melhor se produz.

No âmbito do programa LEADER prevê-se o incentivo a PME's ligadas à indústria agro-alimentar e à comercialização de produtos

tradicionais, que poderão ajudar a combater a desertificação do interior do País e a criar fontes de riqueza.

1. Identidade e Tradição

Quando instados a pronunciarem-se sobre Portugal, a maior parte dos turistas que nos visitam irá provavelmente referir três características fundamentais: a hospitalidade, o sol e a gastronomia.

Na opinião do professor americano Tim Kubiak, que há cerca de 10 anos leccionou nesta Faculdade, e publicou um livro sobre Portugal (KUBIAK, 1989, p. 81) “the basic characteristics of portuguese cuisine include savory, substantial, succulent, abundant, and varied menu items. The geographic situation, the climate, the various natural landscapes, social customs, and cultural attributes have shaped a cuisine unique in Europe”. Na verdade, mesmo na alimentação dos mais pobres, se encontram preparações simples mas plenas de sabor, como é o caso do caldo verde ou das migas (sopa alentejana), outrora base da alimentação rural. A grande variedade de plantas aromáticas, características do sub-bosque mediterrânico e abundantemente utilizadas na cozinha tradicional, conferem-lhe um sabor único, tão do nosso agrado e infelizmente, cada vez menos acessível aos habitantes das grandes cidades. Por outro lado, as trocas comerciais da Idade Média, período em que dominámos o comércio de especiarias, contribuiu para a utilização de condimentos exóticos como a pimenta e a canela.

Esta tradição gastronómica, que nos confere uma identidade cultural riquíssima, “portadora de história” nas palavras de F. MACHETE (1991, p. 7) tem-se mantido mais ou menos constante nos nossos hábitos alimentares, sendo inclusivé responsável por algumas exportações de produtos tradicionais portugueses para o estrangeiro, como o vinho, o queijo, as azeitonas e o azeite, sobretudo para países em que se encontram importantes colónias de compatriotas ou que partilhem da nossa herança cultural, caso do Brasil (v. RATO, 1987, p. 36/7; 150) e dos PALOP’s.

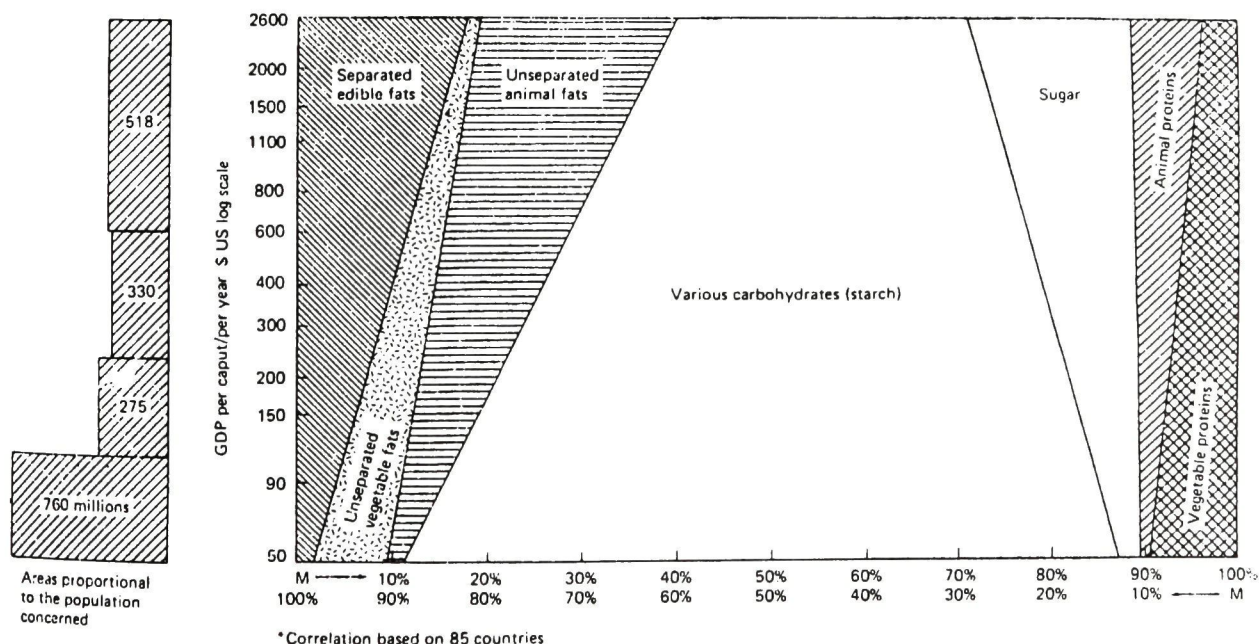
2. Dieta Alimentar e Saúde

Do ponto de vista nutricional a dieta alimentar tradicional portuguesa, que MALASSIS (1982) classifica dentro do modelo mediterrânico-japonês, é muito mais equilibrada do que a actual, mais identificada com o modelo europeu-continental ou anglo-saxónico, devido à acul-

turação imposta pelas cadeias estrangeiras de “fast-food”, geralmente em regime de “franchising”, que têm vindo a ser imitadas pelos operadores portugueses, e cedo ganharam a preferência dos mais jovens (Pizza Hut, McDonalds, Abracadabra, Dom Pasolini, etc.) O facto da mulher trabalhar regularmente fora de casa, contribui igualmente para que a preparação das refeições tenha menor importância do que antigamente, preferindo-se as comidas de rápida confecção, ou recorrendo-se mesmo com frequência à comida já feita (pizza, frango assado, comida a peso, etc.).

Por outro lado, a melhoria do nível médio de vida dos portugueses induz alterações ao nível do consumo de calorias derivadas das gorduras, glúcidos e proteínas, que se traduzem no aumento da procura de carne e gorduras de origem animal, acompanhado pela redução do consumo de frutas e vegetais frescos e de vários carboidratos (sobretudo pão), seguindo aliás o modelo comum a qualquer sociedade sujeita ao mesmo fenómeno, como se demonstra no diagrama da Fig. 1, da autoria de MARGEN, 1984, p. 141.

Fig. 1 – Calorias provenientes das gorduras, carboidratos e proteínas, em % do total de calorias, em função do PNB dos países (1962)



Em termos de macronutrientes os consumos em Portugal registaram as seguintes alterações, entre 1961/63 e 1990/92:

ANOS	PRÓTIDOS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS
1961/3 ¹⁾	10.9	22.1	67.0
1970/9 ²⁾	13.8	15.7	70.5
1980/9 ²⁾	14.5	17.1	68.4
1990/2 ²⁾	15.9	19.0	65.1
Aconselhado*	11/13	30/35	50/57

* Zona de equilíbrio nutricional aconselhado do tipo ocidental

- 1) n: MALASSIS, 1982, p. 40/6
- 2) In: INE, 1994, p. 69 – Nota: ...”as metodologias, as fontes utilizadas e o âmbito geográfico até finais dos anos setenta diferem substancialmente dos actuais, pelo que as comparações e ilações que delas se tirarem deverão ser consideradas com alguma reserva”.

Estas percentagens mostram que se evoluiu para um consumo elevado de proteínas (cerca de 3 a 4% acima do recomendado) e sobretudo de glúcidos (8 a 15% superior ao valor aconselhado), mantendo-se baixo o consumo de lípidos (valor 10 a 15% inferior), tendo em conta o modelo ocidental.

Na verdade, desde os anos 60 que se nota um aumento da procura de carne, primeiro popularizada pelo baixo preço do frango e, mais tarde, extensiva à carne de porco e vaca e ainda ao leite e ovos, como se depreende da leitura das Figuras 2 e 3.

Fig. 2 – CONSUMO ALIMENTAR PER CAPITA
TAXAS DE CRESCIMENTO EM PORTUGAL
(em percentagem)

	1953-63	1963-73	1963-68	1968-73
Cereais	1.4	1.5	1.3	1.7
Legumes e Frutos	2.1	1.8	2.8	0.9
Carnes	0.4	5.8	3.5	8.1
Leite e Ovos	2.1	4.1	4.8	3.4
Total	1.7	4.9	3.7	6.1

Fonte: A. Borrego, “Consommation Privée, Structure et Évolution” In: PINTO et alii, 1984, p. 21

Fig. 3 – CONSUMO DE CARNES EM PORTUGAL
(em milhares de Toneladas)
1970=100

	70	%	73	%	75	%	77	%	80	%	88	%	90
Bovino	91	100	100	110	132	145	117	129	98	108	125	137	115
Suino	61	100	75	123	88	144	94	154	97	159	250	410	242
Frango	58	100	83	143	100	172	134	231	178	307	175	302	—
Total	277	100	319	115	385	139	408	147	434	157	673	243	—

Adaptado de PINTO et alii (1984, p. 44)
Estatísticas Agrícolas, INE, 1988 e 1990

O abandono progressivo da sopa, o caldo que antes era obrigatório e constitui uma ótima fonte de vitaminas e minerais, acompanhado da diminuição do consumo de pão completo, rico em fibras, a que se junta demasiada gordura (manteiga, cremes para barrar, compota, molhos, etc.) e o abuso do açúcar e do conduto (carne, peixe, etc.) encarecem a ração e criam condições para o aparecimento de diversas doenças.

Estes novos hábitos alimentares afastam-se cada vez mais do preconizado na “Roda dos Alimentos”, que aconselha a ingestão de 43% de frutos e vegetais, 30% de cereais, leguminosas e tubérculos, 14% de lacticínios, 10% de proteína animal (peixe, carne, ovos) e 3% de gorduras (v. PERES, 1992, p.87).

Entre nós os erros alimentares mais graves relacionam-se com o uso desregrado de *gorduras*, que nos fizeram conhecer doenças raras até aos anos 50, como é o caso da “obesidade, diabetes do adulto, alteração do colesterol e de outras gorduras do sangue, doença aterosclerótica e suas repercussões (enfarte, angina de peito, morte súbita, etc.) carcinomas do seio, intestino e outros, doenças digestivas, etc.” (PERES, 1992, p. 108). O abandono progressivo do azeite como gordura de elite que, décadas atrás, campanhas de promoção dos óleos alimentares e críticas infundadas de nutricionistas desvirtuaram injustamente, constitui uma das alterações mais marcantes nos hábitos alimentares ancestrais dos portugueses, que dificilmente será recuperado, apesar dos apoios que agora lhe são concedidos, não só por muitos não suportarem um sabor tão intenso (em comparação com os restantes óleos vegetais), como sobretudo pelo seu preço.

Por outro lado *consumimos com parcimónia produtos hortícolas e frutos*, em particular nas grandes cidades, onde se tem vindo a instalar o hábito de consumir sobremesas mais elaboradas, em vez de produtos em natureza.. A publicidade, incitando ao consumo de *guloseimas* e a falta de tempo para adquirir produtos frescos, facilmente perecíveis e, por vezes, de demorada preparação, contribuem para esta situação, que se correlaciona “com a prevalência crescente de cancro de intestino, prisão de ventre, vesícula preguiçosa, obesidade, subida de gordura no sangue, deficiências vitamínicas e minerais, etc.” (PERES, 1992, p. 109). O facto do preço da fruta em natureza nos restaurantes ser em geral proibitivo, não ajuda a manter os hábitos saudáveis.

Para além destes, *excesso de sal, abuso de bebidas alcoólicas, poucos lacticínios e comida a mais*, são outros erros que os portugueses pagam caro. Face a este panorama, PERES (idem, p. 106) previa que, em 1992, as doenças de origem nutricional nos custassem mais de 680 milhões de contos, que “somam despesas com tratamento, com perda de produtividade por morte antecipada e incapacidade temporária e definitiva, e com encargos sociais devidos a doentes e reformados”.

Ganham por isso redobrada acuidade as campanhas que tanto a Fundação Portuguesa de Cardiologia como a Liga Portuguesa contra o Cancro têm desenvolvido, no sentido de ilucidarem o consumidor sobre as vantagens em adoptar uma dieta alimentar mais equilibrada. Esta última entidade, em conjunto com a União Europeia, é responsável pela campanha “Europa contra o Cancro”, que pretende chamar a atenção para a importância dos frutos e legumes na protecção contra certos tipos de cancro. O folheto intitulado “Uma Chave para a sua Saúde”, citando o Prof. José Conde (membro da Comissão Europeia de Oncologistas) diz o seguinte: “os estudos científicos em todo o mundo mostram que as pessoas que comem mais fruta e legumes correm menos riscos de ter cancro. O efeito protector está provado para os cancros do aparelho digestivo (esófago, estômago, cólon e recto), bem como para os cancros do aparelho respiratório (laringe e pulmão), que são provocados principalmente pelo consumo de cigarros”.

São igualmente de louvar algumas acções desenvolvidas com o intuito de fomentar o consumo de fruta, como a promoção das maçãs, dando a conhecer as diversas variedades existentes e usos mais adequados, levada a cabo pela Fenafrutas (Federação Nacional de Cooperativas de Hortofruticultores) e as embalagens com duas peças de “Fruta para a Escola”, recentemente comercializada pelo Pingo Doce.

Na verdade, se no *spot* publicitário da televisão, o motorista Ambrósio oferecesse maçãs à senhora em vez de chocolates, seria muito mais fácil chamar a atenção dos consumidores para este tipo de alimentos. Enquanto isso não acontecer, poucas serão as pessoas a servirem-se das maçãs que, gratuitamente, instituições como a Clínica de Santo António (Amadora) oferecem a quem as frequenta.

3. À Espera duma Oportunidade

Portugal dispõe de alguns produtos que, pela sua origem ou pelo seu modo de produção específico (agricultura biológica, por exemplo), constituem uma riqueza nacional que não tem sido convenientemente aproveitada, quer pela falta de incentivo e de apoio ao agricultor, quer pela já tradicional displicência na valorização comercial dos produtos agrícolas portugueses. No sector frutícola, campanhas agressivas lançadas por armazenistas estrangeiros e preços acessíveis, têm logrado inundar o mercado nacional com variedades estrangeiras, de bela aparência e aroma mas, em geral, de fraco sabor. Quantas vezes ouvimos o queixume de que “a fruta não sabe a nada” e afinal deixamos apodrecer nos pomares variedades nacionais, de indiscutível qualidade organoléptica, que apenas aguardam que alguém as promova.

A regulamentação comunitária, nomeadamente o Reg. CEE 2081/92 (Despacho Normativo 293/93), relativo às Denominações de Origem e Indicações Geográficas de produtos agrícolas e géneros alimentícios, e o Reg. CEE 2092/91, que disciplina o modo de produção biológico, “têm vindo a revelar-se como instrumentos estruturantes da produção e valorizadores das produções agrícolas”, como afirma a Eng^a Ana Soeiro, responsável pelo Núcleo de Promoção da Qualidade dos Produtos Agro-Alimentares do IMAIAA (SOEIRO, 1995).

A lista, em anexo, de produtos já protegidos com uma Denominação de Origem, demonstra o interesse que estas iniciativas colhem e a variedade de produtos existente, dando uma ideia das potencialidades ainda por incentivar.

Sendo hoje evidente, que Portugal só esporádica e pontualmente poderá concorrer com os restantes países produtores, resta-nos especializar em produtos de alta qualidade, de preferência com características próprias, que se distingam entre os demais, e que terão de ser excelentes, para se imporem junto da concorrência. Embora, pelos preços praticados, estes produtos se destinem a um nicho de mercado, com os riscos daí inerentes, esta é uma aposta que poderá ter reflexos muito

positivos na revitalização do mundo rural, ajudando a contrariar a desertificação humana e a criar riqueza, duma forma acessível às populações locais, promovendo os produtos da terra e atraindo novos investimentos.

O Programa LEADER (Ligação entre Acções de Desenvolvimento da Economia Rural) tem apoiado este tipo de iniciativas, financiando projectos, que visam a valorização e comercialização de produtos regionais, medida que, na primeira fase do programa (1990/94) beneficiou 385 projectos (18% do total), no montante de 1 940 024 contos (ou seja 11% do investimento total). Segundo um relatório da Comissão Nacional do LEADER, que avalia os resultados obtidos ao fim de 5 anos, este Programa é sobretudo importante por “ter demonstrado, às populações residentes nas Zonas de Intervenção do Programa, que a *inovação* é possível, no respeito pelos *valores e tradições* do mundo rural” (LEADER, 1994).

Sem dúvida que os produtos que tornaram a nossa gastronomia famosa, constituem um bom investimento, tanto mais que a União Europeia manifesta um interesse particular pelos produtos tradicionais e pela dieta mediterrânica. Como afirma M. VALAGÃO (1995, p.22) “identificar e proteger os produtos específicos, bem como o regime alimentar mediterrânico e quais as suas incidências na saúde, é uma questão que faz parte do universo do consumidor europeu, culto e medianamente informado, consumidor esse que tenta estruturar o seu quotidiano alimentar, segundo práticas de consumo adequadas ao seu bem-estar e à sua saúde”.

Está na nossa mão saber valorizar o muito que de bom ainda nos resta e que, devido ao “atraso” mantido em relação aos demais parceiros comunitários, nos permitiu conservar a genuidade e qualidade de outros tempos, hoje tão cobiçadas pelas grandes empresas estrangeiras. Os lobbies ligados à indústria agro-alimentar europeia tudo farão para revogar a legislação comunitária, que protege os produtos tradicionais, porque esta impede as empresas multinacionais de se apropriarem de produtos de grande qualidade, para depois lançarem no mercado imitações de má qualidade (como acontece com a indústria dinamarquesa de lacticínios, 40% da qual se dedica à falsificação de queijo grego). A guerra ainda não é muito sentida em Portugal, porque temos uma dimensão muito pequena, mas é um risco que corremos e que é inerente a todos os países que têm produtos tão prestigiados.

LISTA DE PRODUTOS COM PROTECÇÃO:

Azeite de Moura, de Trás-os-Montes, da Beira Interior (da Beira Baixa e da Beira Alta), do Norte Alentejano e do Ribatejo;

Borrego da Beira, de Montemor-o-Novo, Terrincho, Serra da Estrela e Bragançano;

Cabrito Serrano Transmontano, de Barroso, das Terras Altas do Minho, da Beira e da Gralheira;

Carne Mertolenga, do Maronês, Marinhova, Arouquesa, Carnalentejana, Bovino Barrosão, Bovina Mirandesa, Cachena e Vitela de Lafões;

Presunto de Barroso;

Castanha dos Soutos da Lapa, de Marvão, da Terra Fria e da Padrela;

Amêndoa Douro, Pera Rocha, Pêssego da Cova da Beira, Ameixa d'Elvas, Ananás dos Açores/S. Miguel, Maracujá dos Açores/S. Miguel, Citrinos do Algarve e Azeitona de Conserva Negrinha de Freixo;

Maçã de Portalegre, Bravo de Esmolfe, da Beira Alta, da Cova da Beira e de Alcobaça;

Cereja de S. Julião-Portalegre e da Cova da Beira;

Mel da Serra da Lousã, do Barroso, do Parque de Montesinho, do Ribatejo Norte (Serra d'Aire, Albufeira de Castelo de Bode, Bairro e Alto-Nabão), das Terras Altas do Minho, da Terra Quente, da Serra de Monchique, do Alentejo e dos Açores;

Queijo de Nisa, Serra da Estrela, da Beira Baixa (de Castelo Branco, Amarelo da Beira Baixa e Picante da Beira Baixa), de Azeitão, Terrincho, Rabaçal, de Cabra Serrano Transmontano, de Évora, Serpa e S. Jorge;

In: SOEIRO, A. (1995)

Bibliografia:

- INE (1994) *Balança Alimentar Portuguesa, Lisboa*
- INE (1988 e 1990) *Estatísticas Agrícolas, Lisboa*
- KUBIAK, T. (1989) *Portugal*, Hippocrene Books, New York
- LEADER (1994) *Programa de Iniciativa Comunitária “LEADER” – Plano Nacional de Enquadramento, IEADR, Lisboa*
- LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO (s/d) *Uma Chave para a sua Saúde* (folheto)
- MACHETE, M. F. (1991) A Tradição Alimentar Portuguesa, in *Produtos Alimentares Tradicionais*, Instº da Qualidade Alimentar, Lisboa
- MALASSIS, L. et al (1982) *Typologie Mondiale des Modeles Agro-Nutritionnels*, Série Études et Recherches, nº 72, Institut Agronomique Méditerranéen de Montpellier
- MARGEN, S. (1984) The Changing Patterns of Food Consumption in the United States and Its Implications for Health, in KNORR, D. W. et al (eds.) *Alterations in Food Production*, van Nostrand Reinhold Company, New York
- PERES, E. (1992) *Alimentos e Alimentação*, Lello & Irmão Editores, Porto
- PINTO, A. et al (1984) *A Agricultura Portuguesa no Período 1950-80*, IED, Imp. Nac./Casa da Moeda, Lisboa
- RATO, H. (1987) *Comércio Bilateral Luso-Brasileiro*, Instº Nac. de Administração, Oeiras
- SOEIRO, A. (1995) Importância Estratégica da Protecção dos Produtos Tradicionais Portugueses, in *Especificidade Alimentar: Tradição e Inovação*, VI Congresso Internacional ICAF, Évora
- VALAGÃO, M. (1995) Tradição e Inovação: um novo Modelo Alimentar?, in *Especificidade Alimentar: Tradição e Inovação*, VI Congresso Internacional ICAF, Évora